최신 업데이트:
2020년 7월 22일: 자택 고립 기간을 열이 없는 72시간에서 24시간 까지로 변경했습니다. 전염성이 있는 기간을 증상 시간 48시간에서 2일 전으로 변경했습니다.
2020년 7월 3일: 무증상자들이 감염 전파를 할 수있다는 정보를 포함했습니다. 또한 사후 피임에 대한 정보도 포함했습니다.

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국(보건국)은 로스앤젤레스 카운티 내의 코로나바이러스(COVID-19)로 인한 질병의 확산을 늦추기 위해 여러분께 도움을 요청하는 바입니다. 보건국은 COVID-19에 대한 일반적인 정보뿐만 아니라 COVID-19 감염의 확산 방지에 도움이 되는 구체적인 행동수칙에 관해 알리고자 합니다.

하지만 성관계를 가질 수 있습니까?
성관계는 정상적인 인간의 활동이며 집을 떠나지 않고 즐길 수 있는 방법입니다. 그러나 현재 세계적 대유행 기간에는 새로운 방식으로 안전한 성관계를 가지는 것이 중요합니다. COVID-19의 확산을 피하면서 성관계를 즐길 수 있는 방법에 대한 몇 가지 팁을 제공해 드리겠습니다.

1. COVID-19가 어떻게 전파되는지 알고 있기.
- **COVID-19를 보유한 사람에게서 감염될 수 있습니다.**
  - 바이러스는 COVID-19를 가진 사람이 기침이나 재채기를 할 때 약 6피트 내에 있는 사람들에게 전염될 수 있습니다.
  - 바이러스는 타액이나 점액과의 직접적인 접촉을 통해 전염될 수 있습니다.
  - 사람들은 증상이 느껴지기 2일 전부터 바이러스를 전염시킬 수 있습니다.
  - 어떤 사람들은 COVID-19에 걸려도 아무 증상이 없을 수도 있지만 여전히 바이러스를 전파할 수 있습니다.
- **우리는 여전히 COVID-19와 성관계에 대해 배울 것이 많습니다.**
  - COVID-19는 바이러스에 감염된 사람들의 대변에서도 발견되었습니다.
  - COVID-19는 아직 정액이나 질액에서 발견되지는 않았습니다.
  - 저희는 다른 코로나바이러스들이 성관계를 통해 쉽게 퍼지지 않는다는 것을 인지하고 있습니다.

2. 가까운 사람들과 성관계 갖기.
- **본인이 가장 안전한 섹스 파트너입니다.** 자위행위는 COVID-19를 전파하지 않습니다. 특히 자위행위 전후 20초 이상 비누와 물로 손과 성인용 장난감을 씻는 경우에는 더욱더 그렇습니다.
- **다음으로 가장 안전한 파트너는 동거인입니다.** 오직 소수의 사람들과의-성관계를 포함- 긴밀한 접촉은 COVID-19의 확산을 막는 데 도움이 됩니다.
- **가족 외부의 사람과 섹스 등 밀접한 접촉을 피해야 합니다.**
- **일반적으로 온라인에서 섹스 파트너를 만나거나 섹스를 하여 생계를 꾸리는 경우**, 직접 만나는 데이트를 미루십시오. 비디오 데이트, 섹스팅 또는 대화방이 더 안전한 선택입니다.

3. 성관계 시 주의하기.
- **COVID-19는 키스를 통해 쉽게 전염될 수 있습니다.** 가까운 주변사람의 일부가 아니면 키스하지 마십시오.
- **COVID-19는 리밍(항문을 입으로 애무하는 행위)으로 전염되기도 합니다.** 대변에 있는 바이러스가 입으로 들어갈 수 있습니다.

- **콘돔과 덴탈댐(안전한 구강성교를 위해 쓰이는 도구)은 타액이나 대변과의 접촉을 줄일 수 있습니다.** 특히 구강성교 또는 항문 성교를 안전하게 하는 데 도움이 됩니다.
- **성관계 전후에 씻는 것이 그 어느 때 보다 중요합니다.** 20초 이상 비누와 흐르는 물로 손을 자주 씻으십시오.
    - 성인용 장난감을 비누와 따뜻한 물로 씻으십시오.
    - 다른 사람과 공유하는 키보드 및 터치스크린을 소독하십시오 (영상 채팅용, 포르노 시청용 또는 기타 등등).

4. 자신이나 배우자의 건강 상태가 좋지 않으면 섹스 미루기.

- **귀하 또는 파트너가 COVID-19에 걸렸으면**, 섹스와 특히 키스를 피하십시오.
- **건강 상태가 안 좋아지기 시작하면**, COVID-19 증상이 다음과 같이 나타날 수 있습니다: 열 또는 오한, 기침, 호흡 곤란 또는 가쁜 호흡, 피로, 근육 또는 신체 통증, 두통, 인후통, 메스꺼움 또는 구토, 설사, 울혈 또는 콧물, 또는 미각 또는 후각 상실. 이 목록에는 모든 증상이 포함되어 있지 않습니다.
- **발열, 기침, 숨 가쁨 증상이 있거나** 담당 의사가 COVID-19에 걸렸을 확률이 높다고 말한다면, 집에서 자가 고립해야 합니다. 목록의 증상이나 목록에 없는 우려되는 다른 증상이 나타나면, 진단 검사 및 고립이 필요한지 담당 의사와 상의해야 합니다.
- **집에서 머물러야 하는 자가 고립 기간은** *증상이 처음 나타난 이후* 최소 10일 동안 **그리고** 최소 24시간 동안 약을 복용하지 않고도 발열 증상이 가라앉은 상태 이며 **그리고** 증상 (예: 기침, 숨 가쁨) 이 호전된 상태여야합니다.
- 귀하가 만일 아프다면 **모든 밀접 접촉자들에게** *자신과의 마지막 접촉 후 14일 동안* ***격리해야 한다고 알려주십시오.*** 밀접한 접촉에는 *증상이 시작되기 2일 전부터 격리가 끝날 때까지 10분 이상 6피트 이내에 같이 있었던 모든 사람들을 포함합니다.* 또한, 귀하의 체액 및/또는 분비물과 접촉한 사람 (예: 기침/재채기에 노출됨, 식기나 타액 공유 또는 보호 장비를 착용하지 않은 상태에서 치료를 제공한 사람)은 격리 상태에 있어야 합니다.
- **귀하 또는 귀하의 파트너가 더 심각한 COVID-19를 유발할 수 있는 의학적 상태인 경우**, 성관계를 하면 안 될수도 있습니다.
    - 의학적 상태에는 폐 질환, 심장 질환, 당뇨병, 암 또는 면역 체계 약화 (예: 억제되지 않은 HIV 및 CD4 수가 적은 상태)가 포함됩니다.

5. HIV, 기타 성병(STI) 및 계획되지 않은 임신 예방하기.

- **콘돔:** 콘돔은 HIV 및 기타 성병 예방에 도움이 됩니다. 무료 콘돔 주문 방법에 대한 정보는 다음 웹사이트를 방문하십시오: lacondom.com/order-condoms
- **PrEP 및 PEP:** 노출 전 예방법(PrEP) 및 노출 후 예방법(PEP) 둘 다 HIV 예방에 도움이 됩니다. PrEP 및 PEP에 대한 자세한 내용을 보려면 다음 웹사이트를 방문하십시오: getprepla.com
- **HIV와 성병 검사:** HIV 및 기타 성병 검사를 받는 것은 건강을 보호하는 중요한 방법입니다. 가까운 HIV 및 성병 검사를 제공하는 장소를 찾으려면 다음 웹사이트를 방문하십시오: gettested.cdc.gov.
- **HIV 치료:** HIV 보균자는 치료를 받는 것이 매우 중요합니다. HIV 치료 및 바이러스양을 검출한계 이하로 유지하는 방법에 관한 정보는 다음 웹사이트를 방문하십시오: getprotectedla.com/uu/get-hiv-treatment
- **피임:** 앞으로 몇 주 동안 효과적인 피임 방법을 마련하십시오. 가까운 곳에서 저비용의 피임 옵션을 찾으시려면 다음 웹사이트를 방문하십시오: https://www.bedsider.org/where_to_get_it .
- **응급 피임**: 피임 없이 성관계를 맺은 후 최대 5 일 동안 임신을 예방하는 데 사용할 수 있습니다. 약국, 식료품점 (구매 가능한지 미리 전화로 확인) 또는 온라인에서 처방전 없이 구매 가능한 플랜 B(Plan B)와 같은 사후 피임약을 구매할 수 있습니다. 자궁 내 피임장치 (copper IUD) 및 사후 피임약인

엘라(Ella)를 구매하기 위해서는 주치의, 산부인과 의사 또는 클리닉과 상담해야 합니다. 자세한 내용은 bedsider.org/methods/emergency_contraception 을 방문하십시오.

로스앤젤레스 카운티 내의 COVID-19에 대한 자세한 내용을 보려면 아래 링크를 방문하십시오 publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus.

참조 글: 뉴욕시 보건국의 2020년 3월 22일 자 "성관계와 코로나바이러스 질병 2019 (COVID-19)"